

A ~~PLATE~~ 10 5-16

వార్షిక పాఠశాల పాఠము

ఆరోగ్య సాధన.

By

G. V. Ramamurti B. A., L. T.

Dy. Inspector of Schools, Nuzvid.



రామా ప్రెస్, ఎల్లూరు.

Publishers-

**RAMA & CO.,
ELLORE.**

RAMA PRESS, ELLORE.

Copy-right]

[Price 3 As.

B

విజ్ఞప్తి.

ఇందలి సూత్రము లతిసులభములు ; కడు పరిచితములయ్య గడుంగడు హృదయంగమములు. తదాచరణ్యము, మహా ఫలప్రదాయకము. ఆయురారోగ్య నిక్షేప సంపాదకము. గుణగ్రహణ పాఠీనులు వీనిని యనశ్య మాచరణీయములుగ, గ్రహించెదరు గాక !

ఇదివరలో నేను వ్రాసి ప్రకటించిన ఆరోగ్యవిషయిక కరపత్రాదులలోని యంశముల గొన్నిటి నిందుజేర్చి యీ చిన్ని పుస్తకముం గూర్చితిని. ఆరోగ్యశాస్త్ర విషయములు చాల భాగమిం దిమిడియున్నవని యెంచెదను.

పాఠకులీ నియమముల నవలంబించి సుఖింతురు గాక ! ఆయురారోగ్యైశ్వర్యవంతులై, దేశక్షేమంకరు లగుదురుగాక !

Nuzvid, } G. V. Ramamurti,
21—11—1926. } Dy. Inspector of Schools, Nuzvid.

ఆరోగ్యసాధని.

“ ఆరోగ్యాత్పరతరం భాగ్యం, నాస్తి ”

ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యము.

శరీరముయొక్క బాహ్య, అంతర, అవయవములన్నియు, తమతమ నియమిత కార్యములను చక్కగా నిర్వర్తించుకొను చుండుటయే ఆరోగ్యమనబడును. ఇట్లు నిర్వర్తించు కొనుటలో దేశికభ్యంతరము గలిగినను, శరీరమున కంతకును హానికరమే.

అనారోగ్యతకు ముక్యకారణములు.

1. మనోపారీశుధ్యము మనోదిట్టత లేకుండుట.
2. దురలవాట్లకు, దుర్గుణములకు లోనగుట.
3. వ్యాధి జనకములగు సూక్ష్మజీవుల పాలబడుట.
4. శీతోష్ణాది స్థితిగతులను గమనింపకుండుట.
5. అలసట అతి వ్యాయామముల బొందుట.
6. ఆహార పానీయాదులయందు క్రమము దప్పట.
7. గృహ, దేహ పారి శుద్ధ్యములను చూచుకొనకుండుట.

8. అపరిశుద్ధ జలమును త్రాగుట.

9. అపరిశుద్ధ వాయువును పీల్చుట.

10. పంచభూతములను తగురీతిని అనుభవింపకుండుట.

ఈ మొదలగు స్థితిగతులకు లోనుగాక, పృథివ్య_ప్లేజో వాయ్వాకాశములనే పంచభూతములను అవసరాను గుణముగ అనుభవింపుచు, తమతమశరీరవ్యవస్థలనుబట్టి తమ యాహార పానీయాదులకు తామే నిర్ణేతలై, ధర్మ కర్మ నిరతులును, దేవగురుభక్తులును హిత మితాశచలును, విజితేంద్రియులును, మితవాదులును, సచ్చీలురును యైన యెడల ఆరోగ్య వంతులును దీర్ఘాయుష్మంతులును అగుదురు.

ఇందులకీ క్రింది నియమాము లాచరణీయములు.

1 ఆయుర్వృద్ధికి మార్గములు.

1. ఆరోగ్యమునకు నిర్ణయించిన విధులన్నియు, ఆయుర్వృద్ధికి మార్గములే ; అనారోగ్యకరమగు పనులన్నియు ఆయుఃక్షీణహేతువులే.

2. అనవసరమైన ఊబశరీరమును పెంచకము. మితమగు ఆహారము, మితవ్యాయామము, మితభాషణము, ఇట్టివి ఆయుర్వృద్ధికి ప్రథమసోపానములు. ఊబశరీరులును, పైల్మానులును,

చాలకాలము జీవించుట అరుదు. ఏలయన, గుండెకాయ మొదలగు అంతరవాయవములు యెక్కువ శరీరమును పోషించుటచే, శీఘ్రముగా దుర్బలములగును.

3. శుభ్రమైన గాలిని శ్వాసకోశము నిండుగ, పీల్చుకొనుచుండుట కలవాటుపడుము. తగుచు, బహిరంగస్థల విహారము చేయుచుండుము. ఇందువలన శరీరమందలి జీవకణముల పలుత్వము హెచ్చును.

శుభ్రమైన నీటిని తగుచు త్రాగుచుండుము. ఇదిశరీరము యొక్క అంతర్భాగములకు మేలు కలిగించి కల్మషపదార్థముల నావలకు పారదోలు చుండును. సూర్యకాంతిని నీ శరీరమునకు బాగుగ ప్రసరింపనిమ్ము. సూర్యకాంతియే ప్రాణమని నమ్మును. వేయేల ? పంచభూతములును నీ పంచప్రాణములనియే యెంచుకొనుము. వాటిని తగురీతిని వాడుకొనుము.

4. శరీరముయొక్క ప్రతి సూక్ష్మభాగమునకును తగు వ్యాయామము నిచ్చు మార్గమును వెదకుచుండుము. శరీరము యొక్క అంతరవాయవములకు కూడా వ్యాయామము నిచ్చు మార్గమును వెదకు చుండుము.

5. మితాహారమే నీ ఆయువును పెంపొందించుసాధనము. గొప్ప జ్ఞానవంతులందరు మితాహారులే ? శతవత్సరాయుష్మంతులందరు మితాహారులే ! ధన, తేజః పరాక్రమ ప్రజ్ఞావంతులందరు మితాహారులే !

ఆహారము స్వాభావికముగ నుండవలయును. మిళితములు (Mixtures & Combined Foods.) గాను మసాలా ద్రవ్య సహితములుగాను (Spices) తరుచు ఉండకూడదు. ఉపవాస వ్రతములు కూడ అప్పు డప్పుడు అవసరము. ఈ నూత్రములు, మన మహర్షుల యుపదేశములని నమ్ముడు. స్వల్పముగ నున్న వని తోచివేయకుండు.

6. శరీరము దేర్చుచుండు కల్మష పదార్థములను (Waste matter) యెప్పటికప్పుడు పైకితొలగివేయుటయందు అశ్రద్ధ చేయకుము. వేళనిరోధముల నర్థకము, కన్నిటికిని ముఖ్యకారణములు. ఇవి ఆయుర్నాశనమునకు మిక్కిలి దగ్గర తోవలు. తగు స్నాన, పానీయములు, ధౌతికర్మము మున్నగునవి అంతర కల్మషములను పోగొట్టుటకు ముఖ్యసాధనములు.

7. శరీరము యొక్క సహజస్థితిని నిలువబెట్టుము అనగా అసహజముగ వెన్నెముక వంగునట్లుగను తల కుంగునట్లును ఉంచుకొనుట కలవాడు పడరాదు. ఇట్టి స్థితి, నిరాశ, భయము విచారము మొదలగు వ్యవస్థలను సూచించుటయేగాక అలవాటుపడిన యెడల, అట్టి వ్యవస్థలను తటస్థింపజేయును. ఇవియే ఆయుఃక్షీణతకు కారణములు.

8. నీకంఠపు ముడివద్ద లో భాగమందు థైరాయిడ్ (Thyroid) అను గ్రంథికలదు. అది సరియైన ఆరోగ్యస్థితిలో

నున్నగాని, నీశరీరమున కారోగ్యములేదు. దీనిని నిత్యము, శుభ్ర సాధకములచే బలపరచుచుండుము.

మెడయొక్క వెనుకభాగము కూడ నీయారోగ్యశుభ్రమగు భాగమే. ఇదిబలముగా నున్నయెడల అట్టివాడు సహస్రమాస జీవియగును. దీనిని శుభ్ర సాధకములచే బలపరచుకొన్నయెడల దాని లాభమును నీవు పొందకమానవు.

9. కల్లు, సారాయి, గంజాయి, పుగాకు మొదలగు వ్యసనములును ఆయుర్వేద హేతువులే గాక, అట్టివి బ్రతికియున్నంతకాలము నిన్ను వీడించుచునే యుండును.

10. కామ క్రోధ, లోభదులను దరిజేర నీయకుము. అవి నీదరికి వచ్చుట, యసగా మృత్యువు నీదరికి వచ్చుటయే!

నిత్యము, వరోపకారచింత, చిద్విలాసము, సర్వభూత సామ్యత, నిత్యతృప్తి మొదలగు సకల సద్గుణములను యెంత సంపాదించువో అంత ఆయువును నీవు సంపాదించుకున్నట్లే. అవియే నీసంచితాయుర్దాయ నిక్షేపముని యెంచుకొమ్ము.

11. నీవుచిరకాల జీవివనియే నన్నియుండుము. మృత్యువును నీవు జయించితివని దృఢనిశ్చయముతో నుండుము. ఇట్లుండియు, నీదేహము విషయమై భయమునొందుట మరచిపొమ్ము. తరుచు నీ నిత్యక్రియలందును, వ్యాపకములందును నిమగ్నుడవై యితిరుల మంచి నే గోరుచుండుము.

శ్రీ నేమన గ్రంథాలయము,
తేలవూరు.

12. సర్వేంద్రియములను శుచిగా నుంచు కొనుచు, గృహస్థ మార్గములొననను, బ్రహ్మచర్య వ్యాపారనిష్ఠుడు మరువకుము.

బ్రహ్మచర్య మనగా, దేహ మనోపారిశుధ్యము. అట్టి బ్రహ్మచర్యమందు నీవు కృతకృత్యుడనైతివేని మృత్యువు నీకు బంటుగా నుండును.

ఈ మార్గముల నవలంబించిన, నీవు ఆయుష్మంతుడవు, కీర్తివంతుడవు, ధనవంతుడవు కూడ నగుదువు. నీ మనోరాప్తి మునకు నీవే రాజగుదువు.

II. ఆహారనియమములు.

1. దేశ కాల పరిస్థితులను బట్టి ఆచారముగ నియమింప బడిన యాహారమునే భుజించుచుండ నలెను. శరీర వ్యవస్థచుబట్టి భుజించదగిన యాహారమునకు యెవరికివారే నిర్ణేతలు.

2. ఆహారములో యెక్కువ మసాలా, ద్రవ్యములు వాడుచుండగూడదు. ఇవి పదార్థముల సహజశక్తిని పోగొట్టుట యేగాక అనవసరముగ జీర్ణరసములను స్రవింపజేయుటయు, మనచే యెక్కువ పదార్థమును భుజింపజేసి, జీర్ణసాధనములకు మితిమీరిన పని యిచ్చి వాటిని క్రమముగ బలహీన పరచుటయు, మనకు వ్యయప్రయాస లధికము చేయు

టయు, మున్నగు ననేక యనర్థములను గలుగజేయును గనుక మసాలా ద్రవ్యములు లేక పాకము సులభముగా నుండవలెను.

3. సాధ్యమైనంత వరకు, శాక పదార్థములు, ఫలములు ఆహారములో యెక్కువగా నుండవలయును. వీటియందు విరేచనగుణము గలదు. శాకపదార్థముల నైశను చిమడనీయ గూడదు. వేపుడు పదార్థములు మంచివికావు. పదార్థములను సాధ్యమైనంత మట్టుకు సహజముగనే భుజించవలెను.

4. శరీరమున కావశ్యకమైన పదార్థములను శరీరమందే దాచియుంచుట కవకాశము గలదు. గనుక ప్రతి భోజనమందును మనము భుజింపవలసిన అన్ని పదార్థ విశేషములున్నూ ఉండవలసిన యావశ్యకత లేదు. సజ్జమైన ఆకలికానపుడు భుజించుట అనుచితము. అట్లు భుజించుటవలన శరీరము స్థూలమగుటయే గాక, క్రమక్రమముగ, లోపలి యవయవములు దుర్బలము లగును. జీర్ణసాధనములు క్రమముగ లేనియెడల రాత్రిపూట బలమైన, యాహారము కూడదు.

5. సరియైన ఆరోగ్యమునకు దినమునకొకసారి మాత్రమే మృష్టాన్నము చాలును. ఆహారము తగ్గించి శరీరమును చాలినంత స్వల్పాహారమునకు అలవాటు పరచిన కొలదిని బుద్ధి విశేషము హెచ్చును. ఆయువు వృద్ధియగును. ఆహార సమయమని ఆకలి కాకున్నను భుజింపరాదు.

ముఖ్యముగ, ఉష్ణ ప్రాంతములందు మితా హారము శ్రేష్ఠము. ఆహారము బాగుగ నమలుట ముఖ్యము. స్త్రీలకు పురాషులకంటె యెక్కువ యాహారము కావలసి యుండును.

6. ఆహారము భుజించునపుడు భయము, మనశ్శాంచల్యము, విచారము, కోపము, అలసటపడుట, యెక్కువ ఆలోచన మున్నగునవి కూడదు. మనస్సు నిర్మలముగ నుండవలయును. ఉత్సాహమును గలిగించు ప్రసంగ ముండవలయును.

కొన్ని సూక్తులు.

(i) “ త్స ధాతురాణాం సరుచిర్న పక్వం ”

ఆకలి రుచియెరుగదు. నిద్ర సుఖమెరుగదు.

(ii) “ అజీర్ణే భోజనం విషం ”

అజీర్ణమున భోజనముచేసిన విషమగును.

(iii) “ శుద్ధాహార మేష, సదా నేవ్యం ”

మంచిదై హితమైన యాహారమునే తినవలయును.

(iv) “ నియమిత కాలమనతక్రమ్య భోజనం కార్యం ”

అకాలభోజనము కూడదు.

(v) “ శీఘ్రభోజే, చిరస్నాయీ, దీర్ఘాయుర్భవతి ”

శీఘ్రముగ భుజించువాడును, అలస్యముగ స్నానము చేయువాడును దీర్ఘాయుష్మంతుడగును.

(vi) “ ఋణం కృత్వా ఘృతం పిబేత్ ”

ఋణముచేసియైనను నేయి త్రాగవలెను.

(vii) “కూష్మాండం కఠినం పథ్యం”

గుమ్మడికాయ గట్టిదగ న. కగ నే తినవలెను.

(viii) “రుచిరిణ్యధికం సభక్షయ”

రుచియని యెక్కువ తినవలదు.

(ix) “అతిపక్వఫలం సభక్షయ”

మిగులమగ్గిన పండ్లను తినకూడదు.

(x) “భుక్త్వాశశపదం గచ్ఛేత్”

భోజనముచేసిన వెంటనేనూరు అడుగులైనను నడువలెను.

(xi) “నామశయ్యా సుఖంకరీ”

ఎడమ వేపునకు తిరిగి పరుండుట ఆరోగ్యము.

(xii) “కూష్మాండం కోమలం విషం”

లేతగుమ్మడికాయ విషతుల్యము.

(xiii) “భుక్త్వాతు బదరీఫలం”

భోజనానంతరమున రేగుపండ్లను తినుటమంచిది.

(xiv) “అభుక్త్వామలకంపథ్యం”

భోజనమునకు పూర్వము ఉసిరికపండు తినుట మేలు.

(xv) “కష్ఠిం సగ్వదాపథ్యం”

వెలగపండు యెల్లప్పుడు హితము.

(xvi) “కదలీనకదాచ”

అరటికాయ అనారోగ్య కరము.

(xvii) “ఆహారం తురహఃకుర్యాత్”

ఇతరులు చూడకుండ భోజనము చేయవలెను.

(xviii) న సంఘభోజనం కుర్యాత్”

సంఘభోజనము మంచిదికాదు.

(xix) “హితభుజ్జీతిభుక్”

తనకీప్తమగు ఆహారమును మితముగ తినవలెను.

(xx) “సదాశుచితయాభవిశవ్యం”

యెల్లప్పుడు శుచిగ నుండవలెను.

III. ఉపవాసము.

(1) ఉపవాస మహిమను మన హిందూదేశస్థులేగాక, రెండువేల సంవత్సరములక్రిందటనుంచిమహమ్మదీయులు, చైనీయులు, క్రైస్తవులు, మొదలగు మతములవారందరు యెక్కువగ ప్రశంసించుచున్నారు.

2. శరీరావయవములు ఆహారము కొరకు నిజముగ కోరుట ఆకలి యనబడును. అలవాటు కొలది మనకు గలుగు కోరికలు, చపలత్వముగాని ఆకలికాదు.

నిజమైన ఆకలి గలిగినప్పుడు మనము ఆహారము నీయకుండుట పస్తు యనబడును. ఇట్టిది శరీరమునకు నష్టము,

శరీరావయవములు రుగ్మత జెందియున్నప్పుడు వాటికి ఆహారము అనసరములేదు గనుక, అట్టి సమయమున అనగ్న్యముగా ఆహారమును నిల్పివేయుట, లంఘనమనబడును.

అవయవములకు విశ్రాంతి నిచ్చుటకు గాను, ఆరోగ్యస్థితిలోనున్న ప్నాటికిని, ఆహారమునిల్పివేయుట ఉపవాసమనబడును.

3. అనారోగ్యముకు ఒకటే ముఖ్యకారణము. రక్తము చెడుట. ఇది చెడుగాలి వలననైనను గలుగవచ్చును గాని ముఖ్యముగ జీర్ణసాధనముల, లోటువలన గలుగుచుండును. జీర్ణసాధనముల లోపము, అపరిశుద్ధములు, అస్వాభావికములు నగు వస్తువులు తినుటవలనను; అనిశముగ తినుటవలనను, ఇతర దురలవాట్ల వలనను గలుగుచుండు .

4. జీర్ణ సాధనములతో బహిష్కారావయవములు, మెదడు, గుండెకాయ మొదలగు నన్నియు పరస్పర సంబంధము గలిగి యున్నవి గనుక, రక్తాపరిశుద్ధత వలన, అనేక చిహ్నములుగ పరిణమింప వచ్చును. అట్టి చిహ్నములకుచేయు చికిత్స, చికిత్సకాదు. అసలు కారణమునకు చికిత్స చేయవలెను. ఔషధ నేన అట్టి చిహ్నములకే చికిత్సయగును గాని అసలు కారణము నకు చికిత్స కానేరదు.

5. ఆహారము జీర్ణమైన తరువాత కావలసిన పదార్థమును అవయవముల కుపయోగించుకొని, మిగిలిన అనవసర

పదార్థము శరీరములో నిలిచి యుండకుండ, బహిష్కారావయవములు బయటకు తీసివేయుచుండును.

కావలసిన పదార్థముకంటె, యెక్కువ యిచ్చినపుడును, అపరిశుద్ధ పదార్థముల వచ్చినపుడును, జీర్ణావయవములకు యెక్కువపనియిచ్చి, బహిష్కారావయవములకుకూడ యెక్కువ శక్తి కీమించిన పని యిచ్చినవారల మగుదుము. ఇట్టిచ్చుటవలన యీ అవయవములకు దుస్సాధ్యమైన కల్మషము పెరిగి రక్తము అపరిశుద్ధమగుచుండును. తద్వారామెదడు బలహీనపడి పలు విధములగు రుగ్మతలకు కారణమగుచుండును.

6. జీర్ణసాధనములకు విశ్రాంతినిచ్చి, బహిష్కారావయవములు కల్మషపదార్థమును బయటకు తీసివేయుటకు తగు నవకాశము నిచ్చుటయే, రుగ్మతకు తగు చికిత్సగాని, మరింత పదార్థమును శరీరమున కిచ్చుటవలన కాదు.

అట్టిచ్చుట వలన, ఆ యాహారమును అవయవములు తిసుకొనవు గనుక నిజముగ వాటిని పస్తుపరుండ బెట్టుటయే !

7. రుగ్మతయకు, కల్మషపదార్థము, లోపల పెరుగుచున్నదనియే భగవంతు డిచ్చిన గుర్తు. రుగ్మత గలిగినపుడేజింతువును, ఆహారమును ముట్టదు. ఏల ? అవయవములకు విశ్రాంతి నిచ్చుటకొఱకే !

8. ప్రస్తుత పరిస్థితులలో, శరీరమునకు కావలసినంత మట్టుకే ఆహారపానీయాదుల నివ్వలేము గనుకనే, అప్పటప్పట,

అనయవములకు విశ్రాంతి నిచ్చుట అత్యావశ్యకము. దీనికే ఉపవాసమందురు. ఇట్టిది అవసరము కలిగినపుడేగాక వారమున కొకసారియైనను, పక్షమున కొకసారియైనను, ఉపవాస మత్యావశ్యకము.

9. అట్టి విశ్రాంతి నిచ్చుటవలన అవయవములు పటుత్వముగలిగి దీర్ఘాయువు నిచ్చును. రక్తమును శుభ్రపరచి మెదడును మంచి స్థితిలో నుంచును. గొప్ప యాలోచన పరులు యిట్టి విశ్రాంతివలననే సమయాశయములను పొందుచున్నారు. అనవసరపు కామోదేకము తగ్గును. శరీరము బలవత్తరమగును.

10. సాధారణపు రుగ్మితలయందు లంఘనము చేయువని యేబోషధమున్నూ చేయజాలదు. “ లంఘనం పరమకాషధం ” అను లోకోక్తి కని నిరసింపకుడు.

11. ఉపవాస సమయములందు శరీర శుభ్రత ముఖ్యము. విరేచన సాధకమంతికంటెయూనశ్యక్తిము. కోపము, మనశ్చాంచల్యత, నిరాశ, విచారము, కామము, మొదలగునవి కూడదు. ఉల్లాసముగ నుండగోరవలెను. నిజమైన ఆకలియగువరకు చపలత్వము మానిజీర్ణాహారములకు తగు విశ్రాంతిపెట్టవలెను. ఉండలేని యెడల, పండ్లు, పాలు, మొదలగు స్వల్పాహారములేగాని, బరువు పదార్థముల భుజింపరాదు. నీరు వలయునంత త్రాగవలెను.

ఉపవాస వ్రతమైన తరువాత, స్వల్పాహారముతో మొదలుపెట్టి క్రమముగ మామూలు భోజనము చేయవలెను. ఉప

నాన ప్రతిసమయమందును, సిమ్మటచు, మంచిగాలిని వీల్చు మం
డుట, నెల్లుగును శరీరమునకు ప్రసరింపజేయుట, నిద్ర, విశ్రాంతి,
స్వల్ప వ్యాయామము యిట్టివి ముఖ్యము. మాంసాహారమును
పూర్తిగా విసర్జింపవలయును.

12. ఉపవాసముగాని, లంఘనముగాని చేయునపుడు,
నాలుక బెరడుకట్టుట, శ్వాసయందు దుర్వాసన, నాశివేగముగ
కొట్టుకొనుట, శరీరకష్టత హెచ్చుట, చపలశ్వాసము, నీరసము
హెచ్చుట. మొదలగు చిహ్నములన్నియు, లోపలనున్న కల్మష
పదార్థములు పోవుచున్నవని గుర్తులే గనుక, అట్టి చిహ్నములు
స్పర్ధకొని, శరీరము యధాప్రకారముగ నుండి క్రమమైన ఆకలి
గలుగునంత వరకు, ఉపవాసములేక లంఘనము ఉండవలయును.

13. ఉపవాస లంఘనముల వలన శరీరము తత్కాలమున
కొంత కృశించినను నష్టములేదు. దీనికి వేయిరెట్లు నిరువాతను
లాభమును పొందగలము.

సాధారణముగా స్వల్పగుగ్మజలకును, ఆరోగ్యస్థితిలో,
మరింత ఆరోగ్యము నిచ్చుటకును, ఇదియే దివ్యోషధము.
గాని, శరీరము కృశించిపోవు తుయ, మొదలగు వ్యాధిగ్రస్తుల
కును, వంశవరంపరగా వచ్చు కొన్ని అవయవ లోపములలోను,
రక్తహీనత యున్నప్పుడు, మెదడు పాడైనప్పుడును, యీమొద
లగు కొన్ని సందర్భములలో లంఘనచికిత్స లాభములేదు.

14. గట్టి రుగ్మతలలో గూడా, లంఘనచికిత్స లాభకరమేగాని, అట్టిసమయములందు శ్శగు లంఘన చికిత్సామార్గముల నెరిగి యవలంబించి వలసి యందును.

15. ఉపవాస లంఘనముల యందున్న లాభముల వలననే దీని ప్రాముఖ్యతను తెలిసి, ఏకాదశీవ్రతము, శివరాత్రి, కార్తిక సోమవారములు, మున్నగు ఉపవాసవ్రతములు ఏతద్వృత్తు ధర్మముల కనుగుణముగ నేర్పరచి యున్నారు. పండుగ, పబ్బములొన, పితృకార్యముల యందును ఒంటిపూట భోజనములు మొదలగువాటిని కూడా నియమించి యున్నారు.

16. శరీరావయవములకు కావలసినంత మట్టుకు యాహారము సిచ్చుటయే ముఖ్యముగాని, అనవసరముగ పంచభక్ష్య పరమాన్నములు, శరీరారోగ్యత కనవసరముగాన, మితభోజనము, ఇదా తదా ఉపవాసమును, శుభ్రమైనగాలి, దేహ, మనః పారిశుధ్యతలు, నితాభ్యాసములు, యిట్టివి మరువకుడు.

4. నీరు

1. నీరు మనుష్యులకు ఆహారము కన్న ముఖ్యమైనది. శరీరములో సగముకంటె నీరే యెక్కువగ నున్నది. గనుక, నీరును తరుచు శరీరమున కిచ్చుచుండవలెను.

2. ర కము, జీర్ణ రసములు, మొదలగు శరీరములోని ధాతువున్నియు, నీటి సహాయముననే యేర్పడుచుండును. గనుక శరీరమునకు నీరు, తక్కువ చేయుచుండకూడదు.

3. శరీరములో యేర్పడు కల్మష పదార్థములు బయటకు పోవుచుండుటకు నీరేముఖ్యసాధనముగనుక. తగుచు నీటినిత్రాగ వలెను.

4. భోజనసమయమందే గాక యితర నియామక సమయములందును, కూడా నీరు త్రాగుచుండవలయును. లేదా, మజ్జిగ, గంజి, మొదలగు ద్రవకూప పదార్థములను త్రసుకొనుచుండవలెను. రాత్రి పరుండబోవునపుడును, ఉదయమున మేలుకొనిన వెంటనేయును, ఘనపదార్థములను తినినతరువాతను, భోజనానంతరమునను నీరు త్రాగుట ముఖ్యము.

న్యాయానుము చేయుచున్నచోడును, చేసిన వెంటనేయును, సంగమమైన వెంటనేయును, నీరు త్రాగకూడదు.

ప్రవాహకోడకము శ్రేష్ఠతమము, లోతుబావి నీరు శ్రేష్ఠతరము. నిర్మలమై నిండుగ నీరు గలిగి, చెల్లు మొదలగు వాని యాచ్ఛాదనములేక పగలు యెండవేడికి కాగి, రాత్రి శీతకరణములచే చల్లారి, తరుచు మారుచుండు నీరు గల తటాకోడకము శ్రేష్ఠము.

లోతులేని బావి నీరు, వర్షోడకము, వర్షోడకము నిలచియుండి కల్మషమైన తటాకోడకము, మంచివి కావు. నీటినిమరుగ కాచి, చల్లార్చి పుచ్చుకొనుట మంచిది.

6. అపరిశుద్ధపనీగు త్రాగినందున, అజ్ఞానవిరేచనములు, ముబద్ధము, జ్వరము, కక్షభేద మొదలగు రోగములు కలుగును.

కలరా, సన్నపాశజ్వరము, అతిసారము మొదలగు అంతః
స్వాధులనుగలిగించు సూక్ష్మజీవులు, మలినోదకమందు కాపుర
ముండును, గనుక, మంచినీటిని సత్తులలో, మురికి నీట్టల నుడుపు
టను రోగుల దుస్తులను కడుగుట. పశువులను కడుగుట, మొద
లగు పనులను చేయరాదు.

7. నీటికి తగినంత కాళిని, యెండను తగుల నిచ్చుచు,
నిర్మలముగ నుంచుచుండవలెను ఒక వేళ, యింకను, నిర్మలము
కానియెడల, వస్త్రపూజముచేసి మరుగకాచుట, మొదలగు
నుపాయములచే శుద్ధము చేసినవలెను. మంచినీళ్ళ బిండ్లు
మీద తగు మూసిలుచుండుట ముఖ్యము

8. నీటిని త్రాగకముందు ఒక చెంబునుండి మరియొక
చెంబులోనికి పసుమారు తిరుగబోసి త్రాగుట మంచిది. ఇంను
వలన ప్రవాహకోడకములో నలె నీటికి ప్రాణము నిచ్చుచుం
డుము. ఇట్టి ప్రాణముగల నీరు, శరీరము, అలసటపడినపుడును,
మనశ్చాంచల్య సమయముందును తగు దీతి నుపయోగించిన
యెడల మిగుల లాభకారి.

9. చేతుల చివరభాగములు, ముఖము, పాదములు,
నోరు, యీ మొదలగునవి మెడడుతో దగ్గఱ సంబంధము కలి
గిన శరీరమందలి ముఖ్యస్థానములు గనుక యీ స్థలములను

ప్రాణముగల నీటితో భోజనాశ్వాత్సర్వమునను, పరమునను, ఆయా సము గలిగినపుడును, యీ మొదలగు యితరసమయములందును నిత్యము తడుపుచుండవలెను. అల్పాధికాచమన సమయము లందు లింగము, గుదము, పొత్తికడుపు, చన్నీటితో కడుగు కొనుచుండు నెడల, నాడులు శాంతిపొంది, ఆరోగ్యము నిచ్చును.

10. హృద్రోగము (Heart Disease) జ్వరము, క్షయ, శ్వాసకాసలు, మున్నగు రోగవీడితులకు ఉష్ణోదక పానము మిగుల శ్రేయస్కరము.

5. దుస్తులు-దురభ్యాసములు.

1. దుస్తులు శుభ్రముగ నుండవలెను. అనవసరమైన పటాటా పము కూడదు. ధరించు వస్త్రములను బట్టి మనిషియొక్క తాహతును తెలిసికొనగలము.

2. బిగువువస్త్రములు కూడదు. వజ్రలుగను, శరీరమున కంతకును అలంకారముగను, ఉపయోగకారిగను ఉండ వలయును.

వస్త్రములు ధరించుకొన్నను, శరీరావయవములకు గాలి ధారాశముగ చేరుటకు వీలుగనుండవలెను. ఉష్ణప్రాంతముల యందిది యెక్కువముఖ్యము. ఉన్ని, పట్టు, నూలు వస్త్రములను శీతోష్ణాదిస్థితిగతులను బట్టి ఉపయోగింపనగును.

3. వెఱ్ఱిరంగులుగల దుస్తులు గర్హ్యములు. తెలుపు శ్లేష్మము. ఆరోగ్యత నిచ్చును. మనఃపారిశుధ్యము నిచ్చును. కారవ దాయకము.

4. దేశీయపరిస్థితులను గమనింపుడు. కాలపరిస్థితులను యోచింపుడు. తనకు గుణముగ వస్త్రములను ధరించుకొను చుండుడు.

5. స్త్రీలు, శరీరమునకు బిగువై, బరువై, అంతరావయవములకు హాని గలిగించునట్లు దుస్తులను ధరింపరాదు.

6. శమ శమ దుస్తులను మరుగు నీళ్లలో ఉడకబెట్టి శుభ్రము చేయుచుండుట మంచిది. పసిబిడ్డలకు దుస్తులువడలుగ నుండుట ముఖ్యము. చర్మముకూడా శ్వాసావయవమే గనుక, చర్మరంధ్రములు ధారాళముగా పనిచేయు గల్గునట్లు దుస్తులను ధరింపవలయును.

7. యెండలో శిరస్సును శగు వస్త్రముచే కాపాడు చుండవలెను.

8. మొత్తముమీద, ఖరీదుకంటె ఉపయోగమేయెక్కువగా తలచి వస్త్రముల నేర్పరచుకొన వలెను.

9. నిత్యము ముక్కులతోనే శ్వాసపీల్చుచు, విడుచు చుండవలెను. సాధ్యమైనంతమట్టుకు, ఊపిరితిత్తులను పూర్తిగా నింప గల్గినంత గాలిని పీల్చుకొనుట కలవాటు పడనలెను.

ఇందువలన శ్వాసకోశములు విశాలమై, బలము గలిగినవి యగును.

10. చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు మొదలగునవి రోగజనకములు. శ్వాసకోశములలోనికి దమ్ము పీల్చుటవలన మరింత హానికరము.

11. ముఖమునకు కప్పుకొనిగాని, చిన్నబిడ్డల ముఖము పద్ద ముఖమునుంచిగాని పరుండవలదు.

12. చలికీ, సిప్పు దగ్గర నుంచుట, చలిమంట క్రాగుట కూడదు. చంటిబిడ్డల మంచములక్రింద కుంపట్టుంచుట అనేకవిధముల ప్రమాదకరము.

13 నీటిని సాధ్యమైనంత వరకు యెక్కువగ త్రాగక కాఫీ, టీ, మొదలగువాటితో సరిపెట్టుట దురలవాటు. అట్టివి యీ దేశమునకు సరిపడవు. శరీరమును గుల్లజేసి, బొజ్జను పెంచి, అననసరముగ నిషాగలిగించి, మెదడును యితర జీర్ణావయవములను బలహీనములుగ జేయును.

14 శాస్త్రీయ పద్ధతిని, నియమిత కాలానుసారముగ, అనగా, భోజనా త్పూర్వమునను, పరమునను శరీరాచూసము గలిగినపుడును, మెదడునకు యెక్కువ పని గలిగినపుడును, ఉదయమున నిద్దుర లేవగానేయును, రాత్రి పరుండబోవు నపుడును, కాలు, చేతులు, ముఖము, చన్నిటితో కడుగుకొనకుండుట, పెద్ద దురలవాటు.

15. శరీరము, బాగుగ రుద్దకొనకుండ స్నానముచేయుటవలన లాభములేకు. ప్రవాహవోదకములో గాని, చెఱువులో గాని స్నానముచేసి సూర్యరశ్మి శరీరమునకు పోకునట్లు యేర్పరచుకొనుట, మిక్కిలి యావోగ్యకరము.

16. బే సమయములందు విరితిండి తినుట కలవాటు పడకూడదు. సత్యము నిషాద్రావకములనుగాని, మత్తుపదార్థములనుగాని వాడగూడదు.

17. మలము, మూత్రము, తుమ్ము, ఆవలింత, మున్నగు వేగములను నిరోధించగూడదు. కావలెనని బలవంతముగ రప్పించకూడదు.

18. మితిలేని మాంసభక్షణ, బుద్ధిమాంద్యమును శరీర పీడను, అయోగ్యతను, గలుగ జేయును.

19. వ్యభిచారము, జూదము, మొదలగు సప్తవ్యసనములనర్థకారణములు.

20. అమిత సంవర్కము ఆయుఃక్షీణహేతువు. అనేక రోగకారణము. పర్వదినములందు సంవర్కము పనికిరాదు.

21. రాత్రిచాలసేపు మేల్కొనుట, ఉదయమున ఆలస్యముగ లేచుట, పగటినిద్ర, మనస్సునందు చెమటలంపుల నాలోచించుట కూడదు.

22. దుర్గుణము లనునవి సులభముగ అలవడి స్వరగా విడువవు గనుక మొదటి నుండియే వాటిని దగ్గరి చేరనీయకుండుటకు ప్రయత్నములు చేయుచుండవలెను.

6. గర్భణీస్త్రీ

1. గర్భవతి సంతోషముగ నుండవలెను. విచారవార్తలు వినరాదు. బిగ్గరగా మాటలాడుట, ఎగువునెత్తుట, భయంకరమైన వస్తువులను చూచుట మున్నగునవి కూడవు.

2. గర్భవతులు తిను ఆహారము, పరిశుభ్రముగను, బలకరమైన సులభముగ జీర్ణించునదిగను ఉండవలయును. హిమగు ఆహారము, వేళశప్పకుండ తినవలెను. గురు పదార్థముల కంటె, లఘువై ద్రవరూపమైనవి గర్భణీస్త్రీకిమంచివి. కాఫీ, టీ, మొదలగు నిషాదవస్తువులు సాధ్యమగునంతవరకు తగ్గించవలెను.

3. గర్భవతికి సాధారణముగ మలబద్ధకముండును. కనుక ఆకుకూరలను తినుటయు అవసరమైనపుడు పగుండబోవు సమయమున అర్ధశేరు నీరు త్రాగుటగాని చిన్నయుగ్గుగిన్నెడు చిట్టాముదమును త్రాగుటగాని మంచిది. గాఢ పేరేచనౌషధములను పుచ్చుకొనరాదు.

4. గర్భవతికి, మూత్ర విస్తరణము సరిగానుండవలెను. మూత్రము తగ్గుచున్నయెడల, నీరు, సోడానీళ్ళు యిచ్చుట మంచిది. ముఖ్యముగ ఏడవ మాసము కడచిన వెనుక తరుచుగ మూత్రపరీక్ష చేయించుచు, అందు “అల్బుమిను” (Albumin) పోవుచున్నయెడల, వెంటనే తగు చికిత్స చేయించవలెను. ముఖము ఉబ్బుట, తలనొప్పి, తిరుగుట మొదలగు చిహ్నములు కనిపించునపుడు కూడా, వైద్యుని సలహాపొందవలెను.

5. ప్రతిదినము ఉష్ణోదకస్నానము చేయవలెను. ఆరోగ్య స్థితియందు శీతోదకస్నానము కూడ చేయవచ్చును. నడుమునకు, గొంతుకకు, వక్షస్థలమునకు వడ్డాణము, గుండీల మెడపట్టీలు, మున్నగు బిగువుకల్లుండరాదు. శుభ్రమైనగాలి మిగుల యావ శ్యకము గనుక నాటకములు, సినీమాలు, ఉత్సవములు మొదలగు జనసమర్థముగల తావులకు పోరాదు.

6. తేలికయైన గృహకృష్యములు, చల్లగాలిలో పచారు మున్నగు తేలికయైన వ్యాయామమేగాని, దుముకుట, నాట్ల మాడుట, అలసట గలిగించుపనులు చేయరాదు.

7. అయిదవ మాసమునుంచిన్నీ పురుష సడయోగము, దూరప్రయాణము, నదులుదాటుట, నావికాయాత్రా, ఉపవాస వ్రతములు కూడదు.

8. వేవిల్లు వచ్చునపుడు పడనివస్త్రపులు భూంపరాదు. నిద్దురమంచము మీదనుండి లేవకపూర్వమే మెలకువ వచ్చిన తక్షణము గ్రుక్కెడుపాలు, లేక కొలదిగ కొట్టెముక్క, లేక మంచిసీరు త్రాగినయెడల చాలవరకు వేవిల్లు న్నిగును.

9. ఆరవమాసమున శిశువు కడలుట కారంభించిన, కొండ రకు భయము గలుగును. అట్టిసమయమున సంతోషవాక్యము లనుచెప్పి ఆనందింప జేయవలెను.

తొమ్మిది అప్పుడప్పుడు ఉబ్బి బాధకలిగెనేని, మంచి నీళ్ళతోకడిగి తుడుచుట, మంచినూనె మర్దనచేయుట మంచిది.

10. కెండు, మూడు, నెల్లలో కొండరకు గర్భసాని
వము గలుగును. ఇదియొకసారి కలిగిన, కెండవసారి కూడకల్లుట,
సంభవించును. సావచిహ్నము లేర్పడిన వెంటనే ద్రవపదార్థ
మునిచ్చి, విశ్రమింపజేసి వైద్యసహాయము నివ్వవలెను.

11. మాసములు నిండకమునుపే నొప్పిలేకగాని, నొప్పి
తోగాని, రక్తసానినమగుట, చేతులు, కాళ్ళుడుబ్బుట, మూత్రము
తగ్గుట, న్మారకము తెలియక పడిపోవుట, యిట్టివిప్రమాదచిహ్న
ములుగాన, వెంటనే తగుచికిత్స చేయించవలెను.

12. గర్భవతి, సంకోష దాయకమగు వస్తువులు చూచు
చుండుట, నిశ్చింతగనుండుట, తరుచు తేలికయైన గృహకృత్యము
లను చేసుకొనుచుండుట ముఖ్యము. శిశువుయొక్క లక్షణముల
కును, గర్భవతియొక్క మనోప్రశ్నములకును సంబంధము గలదు.

7. బాలెంతరాలు ప్రసవము.

1. మంత్రనాని శుభ్రత ముఖ్యము. పురుటింటికి గాలి,
చెల్లుడు, ధాగాశముగ రావలెను. గాని, ప్రసవించు స్త్రీపై ప్రస
రించరాదు. మంత్రసాని గాక, హెచ్చరిక గలిగి, మితముగ,
మెల్లగ, సంతోషకరముగ మాటలాడు మరియుద్ధరికంబు యె
క్కవమంది ప్రసూతి గృహమందుండరాదు. నేల తేమగనుండ

గూడదు, కుంపకంకంకె, వెట్టగలిగించు పగుపుగాని, పొడిగుడ్డల మడతలుగాని ప్రక్కకు ప్రశస్తము.

2. ప్రసవ సమయమున, అవసరిమగునేని, తేలికవియు, ద్రవముగ నుండునవియు పదార్థముల నిన్వవలెను. ఆల్కహాలు వంటి సిమా వస్తువుల నివ్వరాదు. ప్రసవాత్పూర్వము, మల మూత్రబద్ధము లేకుండ ఆరోశములనా కాలీచేయుటకు బ్రయత్నించ వలయును.

3. ప్రసవ సమయమునకు పూర్వము ప్రసూతిచిహ్నములు లేకయే ఒక్కొక్కప్పుడు, దొంగనొప్పులు గలుగుట కూడకద్దు. విరేచనసాధనము చేసినచో నవి సర్దుకొనును.

4. స్త్రీని, తనంతాను ప్రసవించనీయ వలెనుగానీ, మంత్రసాని తొందరచేయ కూడదు. గాని వీపుయొక్క క్రింది భాగమును అదిమిపట్టుట మాత్రము మంచిది. ప్రసవోన్ముఖమైనపుడు వాంతులు గలిగినను, బిడ్డతిత్తియొక్క ముఖద్వారము విశాలమైనపుడు కొంచెము చలి, కుదుపువచ్చినను ప్రమాదమేమియు నుండదు. ఉమ్మనీరు ప్రవహించునపుడు, గాభరాపడనీయక హెచ్చరిక చేయుచుండ వలెను.

5. ఉమ్మనీరు పూర్తిగా ప్రవహించిన తరువాత, శీర్షోదయమై మరల కొంచెముగ లోపలకుపోయినట్లుండినను భయములేదు. ప్రసవసమయమున స్త్రీని కూర్చుండ బెట్టరాదు.

శిరస్సు నెమ్మదిగను, క్రమముగను వెలువడనీయ వలెను. పడిపోకుండ శిరస్సును పట్టుకొన వలెనేగాని బలాత్కారముగ శిశువును మంత్రసాని లాగకూడదు. గాని, తనంతదాను గాని యెడల మెల్లగా లాగవచ్చును.

6. శిశువు జనించిన పిదప, నాభికోయుటకు నేర్పుగల వారు నిర్ణయింప బడవలెను. శిశువు బయటకు రాగానే శ్రి కడుపును, కొకచెముగా ఒత్తవలెను.

మూవి తనంతలానే పావుగంటకు పడిపోనియెడల తగు సాధనమును నేర్పుతో చేయనగును. ప్రసవము కాగానే స్త్రీకి మంచివాక్తనే చెప్పుచు, ఒకగంట విశ్రమింపజేయవల గును.

జనించగానే శిశువుయొక్కకండ్లు ముక్కు- నోరు, చక్క గా, కడిగి శుభ్రము చేయవలయును. అప్పటికి శిశువు యేడ్వని యెడల చన్నీటిని ముఖముమీద చల్లిగాని మెల్లగాకొట్టిగాని శిశువును యెక్కించవలెను.

7. పాలచేపువలన రొమ్ములువాచి తలనొప్పి, చలి, చమటతోకూడిన జ్వరము, వచ్చుట కలదు. దీనికి విరేచ నము చేయించుట, పాలుపిండివేయట శిశువును పాలు తుడిపించుట నుందిది.

మంత్రసాని చేతులు శుభ్రముగ కడుగుకొనకండ వని చేయుటచేగాని మూవి భాగములు లోన నిల్చియుండుట వలన

గాని మరియే యితరకారణములచేగాని ప్రసవమైన మూడు నాలుగురోజులకు జ్వరమువచ్చును. ఇందు మెడ, నడుము, పొత్తి కడుపు నొప్పిగనుండుట, స్తన్యము లేకుండుట, మొదలగు చిహ్నము లుండును. ఇది ప్రమాదకరము గనుక వెంటనే తగ్గు చికిత్స చేయించవలయును.

8. బాలింతరాలికి బాగుగ జవసత్వములు చేరుకొన్న మీదట గాసి స్నానము చేయించరాదు. పని పాటలున్నా కూడదు.

9. తగుచు చన్నిటిలోను చలిగాలిలోను తిరుగనివ్వ రాదు. యథావిధిగ పథ్యపానీయాదులను నడువవలయును.

8. చం టి బి డ్డ .

1. సులభముగ జ్వరముగనవియై స్వాభావికమైనవిగాన శుద్ధములగు చనుబాలతోనే చంటిపిల్లను పెంచవలెను. పాలు చాలని పిల్లలకు సాధ్యమైనంతమట్టుకు ఒకే రూపముగ పాలనే వాడుట మంచిది.

2. తల్లులుచేయునట్టి అపధ్యాహారాదులచే దోషము క్రమగు స్తన్యము (చనుబాలు) త్రాగుట వలన బిడ్డల కనేక రోగములు కలుగును. గాన చనుబాల యొక్క పారిశుధ్యమును జాగ్రత్తతో పరిశీలించవలెను.

3. శిశువును పండ్లచచ్చుకాలమున కలుగు వాంతులు, జ్వరము మొదలగు వికారములు సామాన్యముగ తమంజుట నే శిశుంచుక గాన చికిత్స యనసరము లేదు.

4. తల్లిపాలులేని పిల్లలకు సమభాగము నీళ్ళు కలిపి కొంతవరకు నీరు యిగురు వరకు కాచి చడపోసిన మేక పోక ఆపు. పాల నివ్వవలెను.

5. మంచినడవడి, సంతుష్టి, నిరోగము గలిగి యే యచ యనమందుకు వికారములేనిదై పూర్వ వచుస్సనందున్నదాదు లనే యేర్పగుచవలెను.

6. దాదియొక్క శిశువు పెంపుడు బిడ్డతో నించుమించు సమాన నయస్సు కలవాడై గుండవలెను. మాసముల న్యత్యా సముగల పిల్ల తల్లియొక్క పాలు సరిగా జీర్ణముగాక రోగములు గలుగజేయును.

7. ఒక్క శిశువునకొక్క దాదియే గాని యిద్దరు ముగ్గురుండరాదు.

8. ఆకలి, దుఃఖము, ధాతువికారము, శ్రమ, దౌర్బల్యము, జ్వరము, గర్భముగల దాది పాలను బిడ్డలకిచ్చించరాదు.

9. శిశువు నిద్రించునపుడు హఠాత్తుగా లేవరాదు. చాలసేపు కూర్చుండబెట్టరాదు. అనయవములకు బాధకలుగు నట్లు యెత్తుకొనరాదు.

10. బాలురను “బూచి, బూచి” యని భయపెట్టుట
మిగుల పొరబాటు గాన అట్టి అలవాటు నూనవలెను.

అకస్మాత్తుగ బిడ్డలను యాహ్వానించుట, పై కై రవేయు
టయు కూడదు.

11. ఆరుబైటను, యెత్తుపల్లములు గల ప్రదేశములం
దను, పాడుపడిన యిండ్లలోను, దుమ్ము, పొగ, గాలి, యెండ
గల చోటను, బిడ్డలను విడిచిపెట్టరాదు.

12. చిడుము, కండ్ల కలక, మెలగుడ్డులు గల వారలచే
పిల్లలను ముట్టనీయరాదు.

ఋతుస్నానము చేసిన స్త్రీలు పరగడుపున బిడ్డలను
చూచినచో, దృష్టిదోషమువలన బిడ్డయొక్క తేజస్సును లాగు
కొని గర్భమును కలెంతురందురు. వేసోవిహీనమైన యాబిడ్డకు
రోగములు గలిగి కృశించును. గాన, ఉదయమున చంటిపిల్లలను
బయటకు తీసుకొని రాకూడదు.

13. బిడ్డల కప్పుటప్పట, స్వయముగ తభ్రమైన నీరు
త్రావనిచ్చుట మరువరాదు. మరుగకాచి చల్లార్చిన నీరు
మిగుల శ్రేష్ఠము. చంటిబిడ్డ ఆహారకోశములకుగూడ విశ్రాంతి
ముఖ్యము గనుక అప్పటప్పట యిచ్చు నీరు అట్టి విశ్రాంతి
నిచ్చును.

14. చంటిపిల్లలకు పాలు నెమ్మదిగా నిచ్చుట ఆవశ్యక
ము. నిలవబడి పిల్లలకు పాలీయరాదు.

15. పెద్దరంధ్రములుగల తిత్తుల (Rubber nipples)తో పాలు త్రాగించరాదు. తిత్తుల నుపయోగింపక పూర్వము, తిత్తులను మరుగుసీటిలో నుంచి కడిగిన మీదట నుపయోగించుచుండవలెను.

16. ఆహారమునకు వేళగాని సమయమున చంటిబిడ యేడ్చినచో, కొంచెము గోరు వెచ్చగానుండు మంచినీళ్ళను త్రాగించిన, సుఖముగ నిద్దురపట్టును. రాత్రి సమయములందు అధికముగ పాలనిచ్చు అవసరముకూడ యిందువలన తగ్గును.

17. అన్నము ముట్టించిన తరువాతకూడా ఘనపదార్థమునైనను కొంతవరకు ద్రవరూపముగనే యివ్వవలెను. చంటి బిడ్డ శరీరము పెరుగనై యున్నది గనుకను, శరీరము చిన్నదిగ నుండి యెక్కువ యుష్ణత పోవుచుండును గనుకను నాడి తీవ్రముగ నుండును గనుకను, పిల్లలకు పెద్దవారికంటె యెక్కువ శరుచుగ ఆహారము నిచ్చుచుండవలెను.

ఆహారసమయముల మధ్య చిరితిండి పెట్టకూడదు. గాని ఖల్లని వండ్లను అప్పుడప్పు డిచ్చుచుండవచ్చును.

18. చంటిపిల్లలకు “లంఘనము” మంచిదికాదు. తప్పని సరి యైనపుడు పాలిచ్చు తల్లిలేక దాదిలంఘనము చేయవచ్చును. బిడ్డ పాలుత్రాగనిచ్చగింపని యెడల బలసంతముగ నివ్వరాదు.

9. అంటువ్యాధులు.

మశూచికము, కలరా, తీసు, న్యూమోనియా, పచ్చి శ్లేగ మొదలగు ముఖ్యోగములు, టయఫాయిడు జ్వరము, ధనుర్వాయపు, ఇన్‌ఫ్లూయెంజా, స్లేగు, సర్పి, కుష్టువ్యాధి మన్యపు జ్వరము, మొదలగునవి సూక్ష్మజీవులవలన గలుగుచుండును. నోటిపూత, తామర, శోభి, గజ్జ, మొదలగునవి కూడా అంటు సంబంధములేగాని అంత ప్రమాదకరములు కావు.

1. శేమ, కల్మషము, సూక్ష్మజీవులకు ఆకరము. ఇండ్ల లోను, బయటను, పొడిగాను, పరిశుభ్రముగాను, గాలి, వెల్తురు తగులుచుండుటకు వీలుగాను ఉంచుకోవలయును.

2. అన్నము, నీరు, పాలు మొదలగు భోజనపదార్థములను, పరిశుభ్రముగ నుంచుకొనుచు, తగుమూతలు పెట్టుకొనుచుండుట ముఖ్యము.

3. దోమలు, ఈగలు, నల్లులు, కొణుజులు, మిణులు మొదలగు కీటకములు, ఎలుకలు, చూరెలుకలు, పందికొక్కులు, కుక్కలు, కాకులు, కోళ్లు మొదలగువాటిని గృహమందు చేరనివ్వరాదు.

4. దుమ్ము, మురికి, కల్మషము, ఉబ్బిషములు మొదలగు వాటిని గృహమందుగాని, సమీపమందుగాని వుంచగూడదు.

5. దుస్తులు మొదలగు నున మువయోగించు వస్త్రపు
లను శుభ్రముగా నుంచుకోవలెను.

6. మశూచికము రాకుండ జేసుకొనుటకు ఆరునెలల
వయస్సునుండి, 7, 8 సంవత్సరముల కొక్కొక్కసారి టీకాలు
వేయించుకోవలెను.

7. కలరా, సన్నిపాతజ్వరము, క్షయ, ప్లేగు, వెట్టిళ్ళక్క
కాలు యీ మొదలగు వాటికికూడా టీకాలు వేయుదురు
గనుక తరుణములో వేయించుకో వలెను.

8. అంటురోగిని ప్రత్యేకము ఒక గదిలో నుంచవలెను.
రోగి పరిచారకులు యిదివరలో ఆరోగమును పొందినవారై
యుండిన మంచిది. పరిచారకులు యెప్పటికప్పుడు స్నానము
చేసి దుస్తులను మార్చుకొనుచు యితరులతో కలియుకుండ
నుండవలెను.

9. రోగి గదిలోనికి పరిచారకులు శుష్క యితరులను
పోనివ్వరాదు. చూడవచ్చినవాని దూరమున నుండి మాటలాడ
వలెను. శరీర దుర్బలులు మనోధైర్యము లేని వారు చూచు
టకు వెళ్లకూడదు.

10. రోగికి తెచ్చిన ఆహారపానీయాదులు మిగిలినయె
డల మరల యింటిలోనికి తీసుకొని పోకూడదు.

1. మశూచికమువంటి గాలికివ్యాపించు వ్యాధియైన
యెడల శరీరమునకు నూనె, వేపాకు మొదలగు నియమింపబడిన

పదార్థములు రాచి పొలసులు వగయిరాలు యెగురనివ్వకుండ చూడవలెను.

2. రోగి యొక్క ముఖము తామలను రంపపు పొట్టు వంటివాటితో తగులవేయవలెను.

జాడ్యము కుదిరిన తరువాత స్నానము చేయించి బట్టలను మార్పించి నియమితకాలమువరకు యితరులతో కలియనివ్వరాదు. గది శుచిద్రావకములతో శుద్ధిచేయవలెను.

13. వెలిగారము సున్నము మొదలగునవి సూక్ష్మజీవులను వృద్ధిపొందకుండ ఆపును. బొగ్గు, పోషిమన్ను, బూడిద, కార్బాలికు పొడరు, ముగ్గుసున్నము, హారతికర్పూరము, సాంబ్రాణి, తాగు, యీ మొదలగునవి రోగుల నుండి వెడలు విషపదార్థములను పీల్చివేయును.

సూర్యరశ్మి, శుభ్రమైనగాలి, వేడిమి, గంధకపు పొగ, వాదరసద్రావకము, పొటాసియము పరమాంగినేటు, కార్బాలికు ఆసిడ్, యీ మొదలగునవి సూక్ష్మజీవులను నశింపుచేయును.

14. అన్నిటికంటె ముఖ్యము మనోదిట్టత. అది గలుగునట్లు తగు ఉపాయములను యేర్పరచుకొనుట అత్యవశ్యకముకొన్ని సూక్తులు.

i “ అర్ద్రతా, రుజాంస్థానం ” తడినేల రోగములకు పుట్టిల్లు.

(ii) “సహిష్ణుః ప్రదేశే స్వాప్నోనకార్యః” అను యట నిద్రపోగూడదు.

“ (iii) గృహశాంతిః శ్రీయోనసతిః ” ఆరోగ్యగేహము సిరికాటపట్టు.

10. దినచర్య

1. ఉదయమున పెంజలకడనే, సౌఖ్యముగను, సంతోషముగను లేమ్ము. లేచునపుడు, చురుకుగాను, ధైర్యముతోను, సత్ప్రవర్తనతోను, ఉందునని నిశ్చయముతో లేమ్ము. మంచి నీటిని పుక్కిలించియు, కాండ్రించియు, వుమ్మి వేయుము, పిమ్మట ఒక్క గ్రాక్కెడు నీటిని త్రాగుము. పూపేటిలో నీళ్లు ఉంచుకొని, ముక్కుతో పీల్చి, ముక్కుద్వారమును, శుభ్రము చేసుకొనుము. పిమ్మట నొక నోటి ద్వారమును కిటికీవద్ద నిలబడి గాలిని పూర్తిగా లోనికి పీల్చి, విడచుచు, నీచురచేతితో నీ శరీరమంతయు గట్టిగా రుద్దుకొనుము. తరువాత నీకాల కృత్యములను నిర్వర్తించుకొనుము.

2. కాలకృత్యము లైనతరువాత అధమము 15 నిమిషములపాటు, శ్వాసకోశములకు పనియిచ్చుచు తగు శరీరవ్యాయామము చేయుము. దీనివలన నీమనస్సు బుద్ధి చురుకుగా నుండును.

3. స్నానము యధావిధిగ చేయుము. శరీరముయొక్క అన్ని భాగములకు ఒకసారి గాలిని, సూర్యకాంతిని బాగుగ ప్రసరింపనిమ్ము.

4. తరువాత నీ వ్యాపకములగు పోకముందు నొకచోట యధేచ్ఛగ అయిదునిమిషములపాటు కండ్లు మూసుకొని నితూ గుగకూర్చుని “భగవంతునినమ్మి నేడునాశాయశక్తుల ధైర్యము, ధర్మచూర్ణము, పరోపకారము, మొదలగు సద్గుణము లనలం బింతున” ని దృఢనిశ్చయముచేసుకొని నీవ్యాపకములగుము.

5. వేళతప్పక ఆహార నియమముల ప్రకారము మన స్త్రీనితముతో, సంతోషముతో యధావిధిగ భోజనము చేయుము. కడుపులో సగము ఖురపవార్ధము, నాల్గవంతు ద్రవ పదార్ధము తక్కిన నాల్గవంతు ఖాళీగ నుండునట్లు భుజించుట మంచిది.

6. భోజనానంతరమున ఫలములు స్వల్పముగభుజించుట ఆరోగ్యకరము. మధ్యాహ్న భోజనము తరువాత కొద్దిగ విశ్రాంతి, నాయంకాలపు భోజనముతరువాత కొంచెము నడ కయు మంచిది.

7. నీ వ్యాపకముల నడుమ అప్పుడప్పుడు అధనుము పదేశిసార్లు మంచిగాలిని పూర్తిగ లోనికి పీల్చి నెమ్మదిగా వదిలి వేయుచుండుము.

8. రాత్రి పరుండబోవునపుడు బాగుగ మూత్ర విసర నము చేసుకొనుము. అనుమానమున్న యెడల మల విసర్జనము కూడ ముఖ్యము. పరుండబోవునపుడు నోటిని శుభ్రముగ కడుగుకొనుము. ఒక గ్లాసునీరు త్రాగుము.

ఆ రోజున నీవు చేసిన పనులను తలచుకొని దేవుని స్మరించి సుఖముగను, చిద్విలాసముతోను, వేళతప్పక నిద్రపోము. నీ పక్కమీద నీవొకడవే పండుకొనుము. కిటికీలు ధారాళముగా తెరచియుంచి నిద్రించుము. తల, ముఖము, కన్నకొనకుము. అలస్యముగ మేలుకొనకుము. రాత్రి సుమారు 9 గంటలకు నిద్రబోవుట ఉపయమున 9 గంటలకు నిద్ర లేచుట ఆరోగ్యకరము.

9. యేది యెల్లున్నను నిశ్యము చిద్విలాసముగా నుండుము; తద్వారా యితరులను ఆనందింపజేయుము; కామకోధ లోబాదులను దరిజేరినియకుము. ఆత్మస్తుతి పరనింద కూడదు. ఇంద్రియము గురించి చెడ్డగా మాట్లాడకుము. యెవరైనను అల్లు మాట్లాడుచుండిన వినకుము. ఇతరులతో యెల్లప్పుడు సత్యముగను, దయతోను, ధైర్యముచు గలిగించునట్లును ఉపకారబుద్ధితోను మాటలాడుచుండుము. శాంతస్వభావ మవలంబించి యుండుము. గోరంతలు కొండంతలుగ మాటలాడకుము. నిచ్చు నీవు విమర్శించుకొనుము.

నీ వ్యాపకములను నీవు చక్కగా బాధ్యతవహించి చేసి
కొమ్ము. పిరికితనము యెన్నడును కూడదు. అనిశత్య మంత
కంటె పనికిరాదు. అతి ధోరణిగా మాట్లాడకుము. ప్రగల్భ
ములు కొట్టకుము. మంచిని మెచ్చుకొనుము.

ఈ మొదలగు సద్గుణములు ఆరోగ్య కారణములు.

II. అపచనపదార్థభోజనము

సాత్వికాహారము

1. పచనము చేయకండ, కాయలు. పండ్లు, కూరగా
యలు, కాయధాన్యములు, మొదలగు ఆహారపదార్థములను,
సాధ్యమైనంతవరకు వాటి సహజస్థితిలోనే భుజించుట, అపచన
పదార్థభోజనము, ఉష్ణపులుసు, కారము, మసాలాద్రవ్యములు,
మాంసము మొదలగు రాజసగుణమును వృద్ధిచేయు పదార్థము
లను విసర్జించి, ఆహారపదార్థములను శుభ విధముగ పచనము
చేసినను, సాధ్యమైనంత మట్టుకొ స్వాభావిక స్థితిలో భుజించుట
సాత్వికాహారము.

2. సాత్వికాహారము శ్రేష్ఠము. అపచన పదార్థభోజ
నము శ్రేష్ఠతరము విటి లాభము అనుభవైకి వేద్యము.

3. అపచనపదార్థములు సులభముగ కల్లవు. శరీరము
నకు నలయుదానికంటె యెక్కువ యిచ్చినను, హాని కలుగదు.

శరీరావయవములు శుభ్రము కావని నంతమట్టుకు తీసుకొని, తక్కిన దానిని ఆవలకు త్రొక్కివేయును.

4. ఇట్టి యాహారము, మిక్కిలి ఆరోగ్యకరము. అటు నటను పొందనివ్వదు. శరీరమునకు బలము నిచ్చును. మెదడుకు బలము కలుగజేయును. అసచనరపు కామోద్రేకమును తగ్గించును. విటమైన్సు (Vitamines) అను వస్తువును యెక్కువగ గలిగియుండుటచే దీర్ఘాయువు నిచ్చును. అనారోగ్యమును పోగొట్టును. కొన్ని వ్యాధులకు దవ్యోషధముగా పనిచేయును.

5. మన మామూలు ఆహారమును విడచి, ఇట్టి యాహారమున కలవాడుపడుట యెక్కువ అదృష్టమే యని నమ్ముడు.

గాని అట్టియలవాటును క్రమక్రమముగ పొందవలయును. కారము, ఫలము, మసాలాద్రవ్యములు మొదట క్రమక్రమముగా తగ్గించి తగ్గించి తుదకు అపచనవస్తు భక్షణలోనికి క్రమముగా మార్చవలయును.

6. పచనము చేయునపుడైనను కాయగురలకు పైచెక్కు తియకుండ, అర్కశస్త్రమైన భాగములే ముఖ్యమని యెంచి, పచనము చేయవలెను.

7. సాత్వికాహారులును, అపచనవస్తుభక్షకులు యెక్కువ దృఢశరీరులుగానుండి, యెక్కువ మనోశక్తులుగల వారలగుదురు.

12. విశ్రాంతి (Relaxation)

1. శరీరావయవములకు శుభ్ర వ్యాయామ మొనెత్తముఖ్యమో, విశ్రాంతికూడ అంతముఖ్యము.

2 వ్యాపకముల నడుమ, నియమిత కాలములయందును శరీరావయవముల కన్నిటికిని విరామము గలుగునట్లు, అనయవములను వినశత్వముగ నుంచుచుండుము: అనగా, ఒకశయ్యమీద పరుండి నిద్రాసమనుమందు అనయవము లెట్లు పట్టులేక యందునో అట్టిస్థితిని యనఁబింపుము.

3. శరీరావయవములనే గాక, నీమెదడును కూడ అట్టి విశ్రాంతి స్థితిలో నుంచుచుండట ముఖ్యము. ఏయాలోచనయ, మెదడులోనికి చొరగియుండు, రెండువూడు నిముషములైనను ఉంచుచుండుటకు ప్రయత్నించు చుండుము.

4. నిశ్శయ నీమెదడును మంచి వ్యాపకములోనే యుంచుము. విశ్రాంతి కావలసినపు డేయాలోచనయు లేకుండగనే యుంచుము. అంతేగాని దురాలోచన లోనికి దిగనివ్వవద్దు.

5. విచారము, మనస్థాపము, దరిచేరనివ్వకము. మనస్సునకు తదేకనిష్ఠ యుండుట చేయుము. పరిత్యాగ బుద్ధిని యవలంబింపుము నీకు కలిగినను, కలుగకన్నను ఒకే నిర్మల చిత్తముతో నుండుము. పరమశాంతియు కమ్ము.

Handwritten signature



ఆరోగ్య సాధన .

శ్లో॥ యే పాపలు బాధించి రాశ్య

..... మూఢానామప మృత్యవః”

(జాతకపారిజాతము)

పాపమునం దాసక్తి గల వారలు దొంగలు, దేవగురు
వుల నిందించవారు, భక్త్యాభక్త్య వస్తు నిర్ణయములేని వారు
సర్వవస్తుభక్తులు, ధర్మమునందు వ్యతిరేకబుద్ధిగలవారు, దుష్ట
స్వభావులు, పరద్రవ్యా వేక్షపరులు, మూఢులు, పిశువృత్తులు
స్వధర్మాచార విరహితులు, పాపకర్ములు, శాస్త్రములందు అని
యత వృత్తిగలవారలు, అధ్యైపరులు, ఇట్టివారు అల్పాయువు
లగుదురు.

శ్లో॥ యే ధర్మ కర్మనిరతా

.....

ధర్మకర్మ నిరతులును, దేవగురు భక్తులును, హితమిత
శనులును, విజితేంద్రియులును, మితవాదులును, సత్కులజులును,
సచ్చీలురును, దీర్ఘాయు వంతులగుదురు. ఈరెండు విధములగు
లక్షణములుగల మిశ్రులు మధ్యమాయుర్దాయ వంతులగుదురు.

ఇందు చెప్పబడిన వాక్యముల ప్రకారము స్వల్పములని
త్రోసి వేయక ఆచరించినవారు తప్పక ఆరోగ్యమును పొందుదురు.

“సర్వే జనాన్సుఖినో భవంతు”

ఓం శాంతి, శాంతి, శాంతి.



మనసు ఫౌండేషన్
పుస్తకాల పరిశీలనాపట్టిక

పుస్తకం సంఖ్య	TPLA104B 102
పుస్తకం పేరు	(ఆంగ్ల) సాధన
తారీఖు	25-10-24
ముందు అట్ట	NO
వెనుక అట్ట	NO
మొత్తం పేజీలు	43
పెద్ద సైజు పేజీలు	NO
భాష పేజీలు	NO
లేఖ పేజీలు	NO
తయారు చేసినది	Habeeba
పేజీలు విడదీసినది	Habeeba
స్కాన్ చేసినది	K Daween
వరీక్ష చేసినది	RAMYA
పేజీలు పరిశీలించినది	
లైండింగు చేసినది	
ప్యాకింగు చేసినది	
స్కాన్ చెయ్యబడింది	
తప్పులు	No
పరిస్థితి	good